

Szkolny arkusz badania umiejętności społecznych dla uczniów klasy IV-V szkoły podstawowej

Wychowawca.....

Data.....

Klasa.....

Instrukcja do wypełnienia arkusza.

Poniżej wymienione są umiejętności, które potrafisz lepiej lub gorzej wykorzystywać w relacjach z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami.

Wypełnienie tego kwestionariusza pozwoli Ci dokonać samooceny, na ile dobrze potrafisz stosować różne umiejętności w sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych. Analiza uzyskanych wyników pozwoli też Twojemu wychowawcy zaplanować rodzaj zajęć edukacyjnych, które pomogą Ci doskonalić słabiej rozwinięte umiejętności społeczne i wzmocnić te, które w badaniu wypadły bardzo dobrze. Prosimy, abyś, oceniając swoje umiejętności społeczne, skorzystał z następującej skali:

- 1- Nigdy tak nie robię
- 2- Rzadko tak robię
- 3- Czasami tak robię
- 4- Często tak robię
- 5- Zawsze tak robię

Zapraszamy do wypełnienia arkusza umiejętności społecznych.

1. Prośenie o pomoc: Czy potrafisz poprosić kogoś o pomoc w trudnej dla siebie sytuacji?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

2. Pomaganie innym: Czy pomagasz innym, kiedy proszą Cię o pomoc lub kiedy sam widzisz, że jej potrzebują?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

3. Dzielenie się z innymi: Czy dzielisz się z innymi z własnej woli lub kiedy jesteś o to proszony?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

4. Przepraszenie innych: Czy przepraszasz, kiedy zrobisz komuś przykrość albo ktoś poniesie straty z powodu Twojego zachowania?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

5. Dziękowanie innym: Czy dziękujesz innym, w sytuacji kiedy, Ci pomogli albo zachowali się życzliwie niezależnie od tego, czy ich lubisz, czy nie?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
6. Obrona swoich praw: Czy potrafisz bronić swoich praw, mówiąc innym, jakie jest Twoje zdanie w tej sprawie, mimo że inni w grupie myślą inaczej?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
7. Stosowanie samokontroli, panowanie nad złością: Czy nie tracisz panowania nad sobą, kiedy ktoś zachowuje się w taki sposób, który bardzo cię złości lub w innych sytuacjach, kiedy przegrywasz w grę komputerową?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
8. Reagowanie na zaczepki: Czy potrafisz się kontrolować radząc sobie z zaczepkami innych osób, jednocześnie nie obrażając ich i nie używając siły fizycznej?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
9. Reagowanie na namawianie: Czy ulegasz namowie innych, mimo że nie chcesz czegoś zrobić ponieważ Twoje zdanie w tej sprawie jest inne?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
10. Reagowanie na porażki: Czy próbujesz szukać przyczyn swojej porażki i zastanawiasz się, co możesz zrobić następnym razem, żeby jej uniknąć?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
11. Radzenie sobie ze wstydem: Czy kiedy się wstydzisz, robisz rzeczy, które pomagają Ci czuć się lepiej w tej sytuacji i zmniejszyć wstyd?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
12. Unikanie bójek: Czy kiedy ktoś prowokuje cię do bójki, stosujesz inne sposoby, aby rozwiązać trudną sytuację?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |
13. Radzenie sobie z presją grupy: Czy potrafisz zdecydować co chcesz robić, gdy grupa zmusza Cię, żebyś zrobił coś innego?
- | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| nigdy | rzadko | czasami | często | zawsze |

14. Radzenie sobie ze strachem: Czy zastanawiasz się dlaczego się czegoś boisz, a następnie próbujesz coś zrobić, aby zmniejszyć strach?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

15. Radzenie sobie z pominięciem, odrzuceniem: Czy zastanawiasz się dlaczego zostałeś pominięty lub odrzucony przez innych i robisz coś, co pomaga Ci poczuć się lepiej w tej sytuacji?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

16. Radzenie sobie z oskarżeniem: Czy oskarżony o coś potrafisz, bez okazywania negatywnych emocji i zachowań, stanąć we własnej obronie udzielając wyjaśnień?

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

Dziękujemy